

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rote-Bete-Rohkost 2

250 g Netto Rote Bete	und
250 g Netto Äpfel, ohne Schale	fein reiben, mit
1 TI Apfeldicksaft	und
frisch gerieb. Meerrettich	abschmecken.
2 El kaltgepr. Sonnenblumenöl	und
1 El Obstessig	darüber verteilen und mit
4 TI Kokosflocken	bestreuen.

Gesamt: 516 kcal : 4 = 129 kcal